Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

8 сентября 2021 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай потрошеная обезглавленная, вода питьевая, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, петрушка (зелень), чеснок)	90	14,7	8,9	3,7	154	2,8
2016	336/71	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	15,8	97	8
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой .)	30	4,6	7,2	15,4	146	0,1
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	33	0
2016		СЛИВА (слива.)	69	0,6	0,2	6,4	30	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	35	0
Итого			**534**	**23,4**	**19,3**	**58**	**502**	**15,9**
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	99	0,5	0,1	10	43	2
Итого			**99**	**0,5**	**0,1**	**10**	**43**	**2**
Обед								
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (говядина 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, петрушка (зелень), лавровый лист, перец зеленый сладкий)	200	8,7	7,7	16,8	171	10,3
2008	111/110	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	11,2	12,5	3,8	173	0
2008	129/106	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,3	4,5	25	158	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ СЛИВА (слива., сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,2	0,1	20,1	83	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ (хлеб пшеничн.формовой .)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной .)	50	3,2	0,4	20,5	98	0
Итого			**705**	**29,2**	**25,4**	**95,4**	**729**	**22,7**
Полдник								
2016	100/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,1	7,3	23,1	184	0,8
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ" (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, ванилин)	90	9,3	4,1	52,3	283	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	133	3,8	3,2	6,2	70	0,7
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**433**	**20**	**14,7**	**86,5**	**560**	**1,7**
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой .)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
Итого			**191**	**6**	**4,6**	**12,1**	**119**	**1,3**
Всего				**79,1**	**64,1**	**262**	**1953**	**43,6**

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна